

Proloog

Zonder dat ik het wist leed ik aan een onverwerkt trauma dat ik had opgelopen in mijn jeugd. De aanleiding was een plots opgekomen stekende pijn in mijn buik die begon toen ik vijftien jaar was. Jaren van heel veel pijn die niemand kon verklaren volgden. Ik heb weleens op de eerste hulp in een ziekenhuis gestaan terwijl ik hopeloos mijn haren uit mijn hoofd trok omdat ik zoveel pijn had.

Er volgde een ellenlange medische zoektocht naar mogelijke antwoorden vol foutieve diagnoses en medisch specialisten die steeds iets anders vermoedden, van botkanker tot 'niets'. Met andere woorden: een psychische oorzaak. Het ongeloof van de omgeving groeide: leed hij nu écht aan onverklaarbare pijn of verzoon hij het?

Mijn moeder noemt deze periode 'de zwartste bladzijde uit haar leven'. In een brief aan mij, die ze jaren later aan mij schreef over deze periode, stond: *'Ik heb vier kinderen op de wereld mogen zetten met de nodige pijn die daarbij hoort. Ik durf te zeggen dat dit niet de ergste pijn is die er bestaat. Als je bevalt weet je dat de pijn weer overgaat. Als je baby geboren wordt huilt hij. Je kunt hem in je armen nemen, troosten. Maar de constante pijn waar jij aan leed stopte nooit. Ik kon jouw pijn niet voelen, ik kon de pijn niet wegnemen, je vader en ik konden alleen maar machteloos toekijken, alsof ik met handen en voeten aan een muur was vastgebonden.'*

Nadat de pijn in 2008 was verdwenen en mijn normale leven weer vorm begon te krijgen, heb ik nooit meer aan die vreselijke jaren teruggedacht. Die lagen achter me. Maar niet aan iets denken betekent niet dat je dat verwerkt hebt.

Traumatische ervaringen die je op het moment zelf niet kunt verwerken, zijn niet verdwenen. Ze sluimeren onder de oppervlakte en dringen zich op een gegeven moment weer aan je op, omdat ze gezien en verwerkt móéten worden. Pas daarna kun je verder, echt verder, met een schone lei, zonder dat je oud zeer en trauma ongewild achter je aan sleept. Bij mij drongen de herinneringen aan die traumatische jaren van pijn zich als herbelevingen aan mij op toen mijn leven op het punt stond drastisch te veranderen.

Mijn vrouw Madelon stond op het punt te bevallen, precies op de dag dat ze uitgerekend was: 17 december 2020. We wisten dat het een jongen zou worden, maar hadden het geslacht nog aan niemand verklapt.

Op de dag dat ik voor de eerste keer vader zou worden, reed ik mijn vrouw Madelon in een rolstoel het ziekenhuis binnen. Ik was al jaren niet meer in een ziekenhuis geweest. Al mijn zintuigen sloegen alarm: het ziekenhuis, die plek, de geur, de klapdeuren die afdelingen van elkaar scheiden, die witte pakken, de alarmerende geluiden van piepende machines, het krakende papier dat op behandelafel ligt. En terwijl Madelon de weeën opving, slingerde ik tegen mijn wil in voor de eerste keer in vijftien jaar terug naar toen.

Het koude angstzweet brak me uit, de zweetdruppels spoten uit mijn poriën. Ik werd ontzettend misselijk. De verpleegsters aan de balie van de afdeling Verloskunde moeten gedacht hebben: daar heb je weer zo'n zenuwachtig-

ge vader die straks tijdens de geboorte vast gaat flauwvallen. Maar op dat moment dacht ik niet aan de aankomende bevalling, ik probeerde op de been te blijven en me zo goed en zo kwaad als het kon staande te houden. En niet weg te rennen.

Madelon kreeg een verloskamer toegewezen en toen we binnenliepen werd het me te veel. Dat harde bed met daaroverheen dat krakende witte papier dat behandelaars doortrekken en afscheuren, de rol doortrekken om er vervolgens een vers stuk papier voor in de plaats te leggen. Net een werkbank waarop een bloemist boeketten bloemen in papier of cellofaan rolt.

Ik werd overvallen door een intens gevoel van angst.
Dat vreselijke, machteloze gevoel.

Terug naar het nu: met de sporttas met daarin een schoon setje kleding voor Madelon en mij ben ik de badkamer in gevlucht. Onder de douche heb ik het zweet van me afgespoeld en me omgekleed. Ik voelde me verschrikkelijk: het ging op dat moment natuurlijk helemaal niet om mij, Madelon en onze zoon waren de hoofdpersonen. Ik wilde geen aandacht, maar dat angstige gevoel liet me niet meer los.

Een herbeleving is geen simpele herinnering of gedachte aan een gebeurtenis, maar het is het gevoel hebben dat je een traumatische gebeurtenis echt opnieuw meemaakt. Je ziet het, je hoort het, je ruikt het, je voelt het, je beleeft het gevoelsmatig daadwerkelijk nog een keer. Weer werd ik teruggeslingerd, nu naar het moment dat ik met mijn vader in het ziekenhuis was en ik dacht dat ik dood zou gaan.

Ik was zestien jaar en lag weer eens in het ziekenhuis met heel veel pijn, omringd door artsen die niet wisten wat